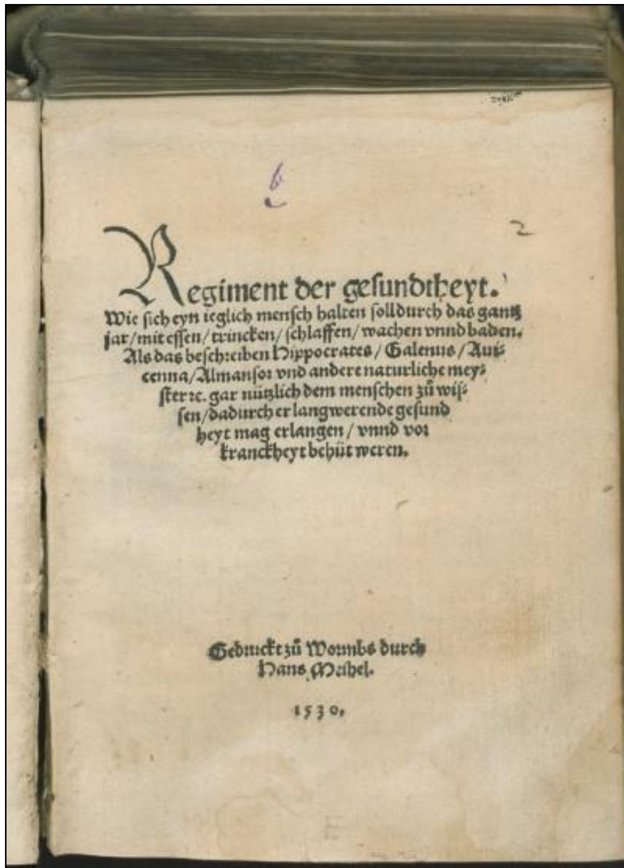


Regiment der gesundtheyt.
Wie sich eyn ieglich mensch halten soll durch das gantz
jar/mit essen/trincken/schlaffen/wachen vnnd baden.
Als das beschreiben Hippocrates/Galenus/Avi=
cenna/Almansor vnd andere naturliche mey=
ster ꝛc. gar nützlich dem menschen zů wis=
sen/dadurch er langwerende gesund
heyt mag erlangen/vnnd vor
kranckheyt behüt weren.

Gedruckt zů Wormbs durch
Hans Meibel.

1530.

Anonymus

REGIMENT DER GESUNDTHEYT

VOORSCHRIFT VOOR DE GEZONDHEID

1 5 3 0

vertaling:

Ruud Muschter
∴

Groningen

muschter@home.nl
www.archive.org

11 november 2016



INHOUDSOPGAVE

DE VOLLEDIGE TITEL

Regiment der gesundtheyt.
Wie sich eyn ieglich mensch halten soll durch das gantz
jar/ mit essen/ trincken/ schlaffen/ wachen vnnd baden.
Als das beschreiben Hippocrates/ Galenus/ Aui=
cenna/ Almansor vnd andere naturliche mey=
ster tc. gar nützlich dem menschen zů wis=
sen / dadurch er langwerende gesund
heyt mag erlangen / unnd vor
kranckheyt behüt weren.

Gedruckt zů Wormbs durch
Hans Meihel

1530.

Voorschrift voor de gezondheid.
Hoe ieder mens zich het gehele jaar door moet gedragen met
eten, drinken, slapen en baden, zoals beschreven door Hip-
pocrates, Galenus, Avicenna, Almansor en andere na-
tuurmeesters, gans nuttig voor de mens om te we-
ten, opdat hij langdurige gezondheid moge ver-
krijgen en voor ziekte behoed worde.

Gedrukt te Worms door
Hans Meihel

1530.

INLEIDING VAN DE VERTALER

Allereerst moet aangaande de naam van de auteur van dit werk het volgende worden opgemerkt. Het titelblad vermeld Hans Meihel als drukker. Het is niet waarschijnlijk dat hij ook de auteur is. Meihel gaf onder andere in 1529 een werk uit, getiteld ‘Kunss vnd recht Alcha | mai büchlin’, etc., dat evenmin de auteur vermeldt, en ook deze is onbekend gebleven.

Bij toeval ontdekte ik, lezend in een veel later werk, dat aldaar vrijwel letterlijk delen zijn overgenomen uit het huidige werk. Het plagiaatwerk is getiteld ‘Temporal. Des Weitberühmten M. Johan Königspergers Kunst der Astronomey’, Frankfurt, 1568.

De auteur van het huidige werk baseert de voorschriften die hij heeft opgenomen, op (zo zegt het titelblad) de uitspraken van Hippocrates, Galenus, Avicenna, Almansor en anderen. We lopen ze hier in het kort na. Ik ben daarbij van mening, dat hij onjuist naar Almansor verwijst.

Allereerst *Hippocrates*, Grieks wiskundige, ca. 470 - ca. 410 v. Chr. Hij deelde de mens in naar temperamentstypen, verbonden met de lichaamssappen. Deze zouden leiden tot vier menselijke basistypen qua persoonlijkheidskenmerken, waarin onderscheid werd gemaakt in cholerische, flegmatische, sanguïnische en melancholische mensen.

Vervolgens *Galenus*, arts, 131 - ca. 201/216 n. Chr. Vooral de leer van Galenus betreffende hitte, koude, vochtigheid en droogte, wordt hier in verband gebracht met een juiste leefwijze. Een en ander combineert de auteur met de Griekse indeling van Hippocrates naar temperamentstypen, verbonden met de lichaamssappen.

Deze classificaties zijn altijd omstreden gebleven. Zo viel reeds Michael Maier (1568-1622) Galenus aan, wegens diens leer betreffende hitte, koude, vochtigheid en droogte. Interessant is, dat Maier deze begrippen wel inzet in zijn behandeling van de alchemistische processen. Tevens hield hij vast aan de andere oude indeling in water, lucht, aarde en vuur als de kenmerkende elementen waaruit de gehele schepping is opgebouwd. Ook die indeling heeft wetenschappelijk nooit standgehouden.

Zo zegt Maier: “Er zijn twee elementen waarin alle dieren hun leven leiden, namelijk lucht en water. Doch tevens vinden wij twee elementen waarin geen levend schepsel kan overleven, namelijk aarde en vuur. Zoals nu de eerste een gemiddelde en gematigde complexie der eerste en tweede eigenschap hebben, zo hebben de andere de uiterste aard van de complexie in zich, en wel zo, dat de lichamen hetzij al te dik en grof zijn, hetzij al te subtiel en zuiver, waardoor het grove geen ander lichaam aanneemt, of het te subtiele alles verbrandt door in het centrum binnen te dringen.” ‘Chymische Hochzeit’ (Scheikundig Huwelijk), Toelichting XXIX. Zie mijn vertaling van dit werk, op www.archive.org.

Maier noemt dus het begrip ‘complexie’, dat ook uitvoerig in het huidige werk aan de orde komt. Elk persoonlijkheidstype wordt daarin geacht zich zo te gedragen, dat zijn handelwijze zijn complexie niet in de weg zit, en ermee harmonieert. Het is een middeleeuws begrip uit de medische wetenschap, betrekking hebbende op de genoemde vier begrippen van Galenus: hitte, koude, vochtigheid en droogte. Maier deelt ze nog verder in, maar dat valt buiten het bestek van de huidige vertaling.

Maier zegt elders: "Maar dan mogen wij vragen wat die algehele kenmerkende eigenschap is. Averrhoës noemt het een 'complexie'. Anderen zeggen, dat het de substantiële vorm van een samengesteld lichaam is. Weer anderen noemen het het totale mengsel, te weten de vorm, de stof en de complexie, wat

Avicenna de hele substantie noemde, toen hij zei dat een lichaam niet zozeer werkzaam is vanuit de stof, noch vanuit de eigenschap, maar vanuit de hele substantie of samenstelling." ‘Themis Aurea’ (De Gouden Themis), H. 5. Zie ook mijn vertaling van dit werk, op www.archive.org.

Als derde werd genoemd *Avicenna*, feitelijk Ibn Sina, arts, 980-1037 n. Chr. Hij werd zeer beroemd, en lange tijd geciteerd door zijn medische canon, de Al-Qanun fi al-Tibb.

Tot slot *Almansor*. Hier is een kanttekening bepaald noodzakelijk. De auteur presenteert Almansor namelijk in het rijtje geleerden dat wij zojuist bekeken hebben. Dat is mijns inziens onjuist. Nu de auteur verwijst naar ‘Almansor’, moet de persoon die genoemd zou moeten worden in dat rijtje, ‘Al-Razi’ zijn, ofwel ‘Razes’, arts, ca. 865 - ca. 925 n. Chr. Deze schreef namelijk een medisch werk dat hij opdroeg aan Mansur ibn Ishaq, gouverneur van Rey. Genoemd werk draagt twee titels, waarvan de ene luidt: ‘Tractatus ad regem Almansorem’, dus ‘Behandeling voor de heerser Almansor’, uitgegeven in 1497. Anders gezegd: terwijl de auteur van het huidige werk Almansor aanvoert als de schrijver van de raadgevingen, moet deze juist worden gezien als de ontvanger daarvan.

Overigens moet deze Mansur niet worden verward met de Arabische heerser over Iberia, Almansor, ca. 938-1002. Deze is dan ook pas geboren nadat Al-Razi was gestorven.

In de vertaling heb ik wel overal ‘Almansor’ gehandhaafd waar de auteur hem zo noemt. Overigens noemt de auteur wel op één locatie ‘Rasis’ (hetgeen Al-Razi is) als zodanig. Samengevat: waar de auteur spreekt over ‘Almansor’, moet naar mijn mening worden gelezen: ‘Al-Razi’.

Wie ook vaak wordt genoemd, is *Averrhoës*. Het betreft Ibn Rushd, een Spaans-Arabische universele geleerde, 1126-1198 n. Chr. Hij schreef een medische encyclopedie en vatte de werken van Galenus samen.

De auteur van het huidige werk geeft bij zijn citaten niet duidelijk aan waar ze beginnen of eindigen. Ze zijn niet gemarkeerd. Daaraan is inherent, dat ze niet altijd even duidelijk kunnen worden onderscheiden van het commentaar van de auteur zelf.

De term ‘natur’ heb ik respectievelijk vertaald met ‘aard’, ‘gestel’ of ‘natuur’, afhankelijk van de context.

Ruud Muschter

BRONVERMELDING

Worms, 1530

http://www.zvdd.de/dms/load/met/?PPN=urn%3Anbn%3Ade%3Agbv%3A3%3A1-114776
http://digitale.bibliothek.uni-halle.de/id/996396

DE TEKST

Hierna volgt het eerste deel van dit boekje. Allereerst hoe Aristoteles aan koning Alexander heeft geschreven. Ook over de vier tijden en twaalf maanden van het jaar, hoe de mens zich in elk daarvan moet gedragen. Ook over de vier complexies der mensen.

Aristoteles[1] schrijft aan koning Alexander (in het boek over de gesteldheid der vorsten[2]) aldus: “Alexander, wilt gij gezond zijn, dan moet gij letten op wat ik u wil zeggen, en met alle ijver uw leven behoeden, opdat gij de natuurlijke hitte en vochtigheid niet verliest.” En wie dat ook naar de leer van Aristoteles wil volbrengen, moet de aard van de getijden in het jaar kennen, en hoe hij in ieder getijde moet leven. Daarom spreekt dit boekje allereerst over de vier delen van het jaar, over de lente, over de zomer, over de herfst en over de winter. En ook over de twaalf maanden en over de vier complexies waaruit ieder mens van nature is samengesteld, opdat een mens zijn leven daarnaar zou kunnen regeren. Het tweede deel van dit boekje vertelt hoe de mens zich met eten, drinken, slapen, waken en baden moet gedragen.

Over de lente.

Er zijn in het jaar vier getijden waarmede gij rekening moet houden. Het eerste is de lente. Die vangt aan op de dag van St.-Petrus, genaamd het Stoelfeest, en eindigt op de dag van St.-Urbanus. Genoemd getijde is van nature warm[3] en vochtig, en

---

[1] Zoon van de lijfarts van de grootvader van deze Alexander de Grote.
[2] Bedoeld zal zijn, de ‘Politeia’.
[3] “heysz”, ‘heet’. Heb afhankelijk van de context met ‘warm’ vertaald, ook omdat de auteur de term gebruikt voor de conditie van zowel de lente als de zomer, en voor die van het bloed.

lijkt op de lucht. In dit getijde neemt het bloed toe, dat eveneens vochtig en warm is zoals het van nature is. Daarom is alles wat warm en vochtig is, in dit getijde goed. Kippen- en lamsvlees en goede wijn en eieren zijn gezond, met name in dit getijde. Het gehele jaar door zijn er geen betere artsenijen en aderlatingen dan in dit getijde, want ze brengen al datgene terug wat gedurende het gehele jaar verdwenen is.

Over de zomer.

Het tweede getijde van het jaar is de zomer. Die is warm en droog. Tezelfdertijd neemt de gal[4] toe, hetgeen het zwarte bloed is, dat op het vuur lijkt, dat ook warm en droog is. En de cholericus[5] moet zich hoeden voor al hetgeen droog is, want dat is hem dan schadelijk. Hetgeen koud en vochtig is, is voor hem goed in dit getijde. Voor allerhande artsenijen en aderlaten moet men zich hoeden; met name in augustus. Men moet zelden baden en moet zich goed hoeden voor overeten en voor te veel drinken. Dit getijde heeft zijn aanvang op de dag van St.-Urbanus en loopt tot Bartholomeus.

Over de herfst.

Het derde getijde is de herfst. Die is koud en droog. Dan neemt in iemand de vochtigheid toe. Die heet melancholie. Die is ook koud en droog, en lijkt op de aarde. Tezelfdertijd moet men goede wijn drinken en etenskost die warm van aard is. Men moet weinig aderlaten. Zure dranken moet men niet drinken.

---

[4] “Cholera”, elders in dit werk ook geschreven als “colera”.

[5] Een opvliegend type. Naar de persoonlijkheidsindelingen van Hippocrates op grond van de lichaamsvloeistoffen gele gal, slijm/vocht, zwarte gal, en bloed; respectievelijk: cholerisch, flegmatisch, melancholisch en sanguïnisch.

Wie gezond wil zijn, moet in de herfst niet meer dan één keer per dag eten. Dit getijde heeft zijn aanvang op de dag van St.-Bartholomeus en duurt tot de dag van St.-Clemens.

Over de winter.

Het vierde getijde is de winter. Die is koud en vochtig en lijkt op het water. Daarin neemt de vochtigheid van de mens toe. Die heet flegma. In dit getijde zijn warme en droge dingen zeer goed; en al hetgeen gepeperd en gekruid is, is goed. Men mag dan ook meer eten en drinken dan in de zomer. De maag is dan op zijn warmst en de spijsvertering het beste. De vogels en het wildbraad zijn dan rijp. Verkeert men in nood, dan mag men drank en artsenij nemen, en aderlaten wanneer men daartoe de noodzaak ondervindt. Dit getijde heeft zijn aanvang op de dag van St.-Clemens en duurt tot de dag van St.-Petrus.

Over de twaalf maanden en hoe men zich daarin moet gedragen.

De allerwijste meester Hippocrates gaf deze lering over de twaalf maanden in een land waarin hij verkeerde. Nu heeft een meester het aldus beschreven, dat men zich er in alle landen goed naar kan richten hoe men zich in iedere maand moet gedragen, opdat men zich voor aandoeningen en ziekten behoeden en bewaren kan, en ook gezondheid van het lichaam kan opleveren.

Over januari[6].

[6] "Jenner".

In de maand januari - de maand heet Jarmonet - moet men nuchter een slok goede wijn drinken. Men moet niet aderlaten, tenzij de nood aan de man is. Dan laat men een weinig uit de hoofdaderen[7]. Zure drank moet men niet nemen. Men moet matige spijs eten; het voedsel moet noch te koud, noch te warm zijn. Men moet zelden baden. Gember, polei, hysop en venkel, met wijn gemengd[8] en dan ingenomen, is in dit getijde goed en reinigt de borst. Anjer[9], curcuma[10], maagwortel[11] en gember, zijn gemalen goed om te nuttigen in de wijn of zonder wijn.

Over februari[12].

In februari moet men aderlaten en drank nemen, dat wil zeggen, wanneer het nodig is. Wijn is goed om te drinken. Men moet vaak baden in zweetbaden. Voor honing[13] en bier moet men zich hoeden dat men er niet te veel van drinkt, want ze zijn ongezond in deze maand. Wijn is gezond in deze maand en het drinken bekomt. Zure kost is dan gezond. Ge moet honing genieten waarmede gij wilt, want het reinigt de borst en de blaas.

Over maart.

In maart moet men niet aderlaten, noch drank nemen. In maart moet men radijs eten, en men moet vaak baden in zweetbaden. Vanwege het hersenvocht moet men matig drinken. Wijn is

---

7 Dit begrip komt vaker voor in dit werk. Vermoedelijk wordt steeds bedoeld ‘aderen aan het hoofd’.
8 “temperiert”.
9 “Negelin”. Het gaat om een ‘dianthus’.
10 “zitwan”. Vermoedelijk is ‘zitwer’ bedoeld.
11 “galgan”, een gemberachtige.
12 “Hornung”.
13 “met”.

gezond. Het is goed en gezond om gember te eten. Uw drank moet wijnruit, maggiplant, salie en peper zijn, en ge moet gember drinken in maart. Dan blijft ge gezond.

Over april.

In april moet ge aderlaten op dat deel van het lichaam waarvoor het goed is. Daar moet gij aderlaten, behalve bij de longaderen. Die moet men niemand laten beroeren, wanneer men mijn raad wil volgen. Wie het niettemin doet, zal gewaarworden dat het hem niet goed bekomt. Men moet aderlaten van de meridiaan[14]. Dat is in deze maand zeer nuttig en bekomt goed. Men moet vaak baden. Gebraden vlees moet men gaarne eten in april. Allerlei jong vlees is gezond, met uitzondering van jonge varkens. Men moet zure dranken drinken en nemen. Men moet artsenij toepassen wanneer men die nodig heeft, want in deze tijd bekomt die zeer goed. Men moet ook matig drinken. Men moet aderlaten[15] en met koppen laten, tegen het krabben, want het bloed van de mens neemt in deze tijd toe. Wijnruit, venkelzaad, akkerandoorn[16] en sleutelbloem[17], met honing gemengd of met wijn gekookt, moet men nuchter genieten omwille van de maag en ook het gehele lichaam, want dat is gans nuttig en zeer heilzaam in deze tijd.

Over mei.

---

[14] Onduidelijk, want dit kan op meer locaties zijn.

[15] “schrepffen”. Ook wel ‘schröpfen’ genoemd. Een glas wordt onder vacuüm op de huid gezet.

[16] “betonien”, ‘batenie’, een mint-achtige.

[17] “bibenel”, ‘pimpernel’. Onduidelijk welke van de twee soorten bedoeld is.

In mei moet men aderlaten, op de plek waar het lichaam het nodig heeft. Het is ten zeerste nuttig dat men aderlaat aan de benen, omwille dat het bloed in deze tijd naar beneden zinkt en zich in de benen verzamelt. Men moet zich ook zeer hoeden voor slecht vlees en voor slechte vis. Men moet niet veel wijn drinken. Men moet op de juiste tijd eten. Alle baden zijn goed voor het lichaam, en vooral kruidenbaden. Men moet zich hoeden voor toorn, want daardoor ontstaat jicht. Men moet heldere wijn nemen en geitenmelk, en moet het hoofd en de borst daarmede bestrijken. Dat is zeer gezond. Moet men zure drank nemen en artsenij gebruiken wanneer men die nodig heeft. Geitenmelk is in deze tijd gezond, heilzaam en valt goed te nuttigen en nuchter te drinken. Wormkruid, steenwortel, kruiden[18], akkerandoorn[19], sleutelbloem, venkel, maggiplant[20], polei en hysop moet men nuttigen. Het is goed dat men die kookt en opdrinkt. Men moet aderlaten aan de aderen van het hoofd. Dan neemt het hoofd en het bloed af. ’s Nachts moet men goed afgedekt zijn en het hart warmte geven.

Over de maand juni[21].

In juni (dat wil zeggen, de Brachmonat), mag men goed aderlaten, wanneer dat nodig is. Men mag ook in deze maand goed artsenij toepassen die voor de mens en het vee zeer nuttig is. Het is ook goed dat men voor augustus het lichaam helpt. Men moet zich ervoor hoeden, dat men melk drinkt, tenzij die door en door gekookt is. Moet moet in die tijd weinig rijst eten, want die is ongezond. In deze maand moet men zich hoeden voor nieuw fruit, opdat men het niet eet. Eet men evenwel fruit,

---

18 “garb”, een verzamelnaam.

19 “patoniê”, vermoedelijk hetzelfde als de zojuist genoemde “betonien”.

20 “liebstöckel”, ligusticum, ook lubbestok.

21 “Brachmonat”.

dan moet men direct daarop goede wijn drinken. Dan schaadt het niet. Klimopzaad[22] gemengd met peper moet men nuchter genieten. Dat is goed en gezond. Vooral voor[23] bier moet men zich hoeden, want dat bekomt in deze maand niet goed en is schadelijk. Men moet in deze maand ’s morgens niet te vroeg eten. In deze maand moet men ook heldere wijn drinken. Dat bekomt dan heel goed. Wijn met alant[24] met laurier verwarmd, is gezond om te drinken. Het zuivert de borst en de maag. Men moet in deze maand ook vroeg opstaan en ’s middags een weinig slapen. Men moet vaak baden in koud water. Uw drank moet in deze maand akkerandoorn[25] zijn, salie, sambobin[26] en witte curcuma[27]. Daarvan moet gij drinken, dan blijft ge gezond.

Over de hooimaand.

In juli, dat wil zeggen, in de hooimaand (die de eerste oogstmaand is), komen de dagen aan waarvoor eenieder mens zich moet hoeden, want de dagen zijn zeer angstig. Men noemt ze in de geschriften de hondsdagen. Zo zorgelijk is de tijd in deze dagen. Men moet ook niet aderlaten of drank nemen, want dat zou zeer onvoorzichtig[28] zijn. Zou in die tijd de maag, de hersenen, de lever of de longen, of de milt, met enigerlei iets worden geprikkeld, dan is het gans zorgelijk in deze maand. Wellicht worden dan het hart en ook het gehele lichaam zo

---

22 “Ephewsamê”.

23 “Vornenwem”. Vertaling onzeker.

24 Kent verscheidene soorten.

25 “patonien”. Hier wordt hetzelfde begrip dus nogmaals anders gespeld. In het plagiaatwerk waarnaar ik in het voorwoord heb verwezen, wordt gesproken over “Batonien”.

26 Onduidelijk.

27 “zitwan”.

28 “ungewarlich”. Heeft vele betekenissen, waaronder ‘gevaarlijk’, dus niet: ‘ongevaarlijk’.

benauwd, dat de mens moet stikken en een snelle[29] dood sterven. Daarom moet men geen drank nemen en ook niet aderlaten, behalve in het bad met koppen, wanneer het nodig is. In een mild bad mag men wel nuchter baden. Men moet in deze twee maanden weinig wijn drinken, omwille van de droogheid van de maag en van de lever. Men moet iedere dag in deze maand[30] nuchter koud water drinken, tegen de gal, opdat men die verdrijft. Allerlei dingen die groen zijn, moet men in deze tijd vaak in aanmerking nemen. Ze zijn goed voor het hoofd en voor de ogen. Groene kleur[31] is altijd goed en gezond voor de ogen. Gezwellen moet men verdrijven met goede zalven, want ze komen nimmer zo sterk op als in deze maand. Wijnruitsap, hysopsap en peterseliesap moet men met honing vermengen, en daarmede de hals bestrijken. Dat is zeer goed. Op generlei wijze moet men de gezwellen en blaren in deze twee maanden opensteken. Ook moet men zich in deze maanden hoeden voor vissen die in smerige en rottende wateren zitten, want die zijn zeer schadelijk. In deze maanden moet men geen sla, kool en populier[32] eten, want die hebben in deze tijd etter en gif in zich. In deze twee maanden moet men vaak salie, knoflook en rauw spek eten. Dat is nuttig en gezond. Men moet ook weinig baden. Neem wijnruit, dille, gamander[33], salie, polei, venkelzaad, dropzaad[34], geel nagelkruid[35], of steenwortel[36]. Vermeng die

[29] “gechs”.
[30] Onduidelijk, aangezien net over twee maanden werd gesproken.
[31] “farb”.
[32] “papeln”. Onduidelijk. ‘Papeln’ zijn populieren, maar die kunnen hier niet als eetbaar zijn aangevoerd. Daarentegen zijn ‘Papeln’ ook bulten op de huid. Mogelijk is de originele zin niet goed opgebouwd, en wil de auteur aangeven dat door sla en kool bulten veroorzaakt kunnen worden, hetgeen het verdere verloop van de zin ook aanduidt.
[33] Hiervan zijn diverse soorten die een medische uitwerking hebben, maar ook gevaarlijk kunnen zijn.
[34] “liebstöckelsamen”, van de ‘licorice’.
[35] “benedicta”.
[36] “odermeng”.

met goede specerijen die niet te heet zijn, en neem zoethout met anijs[37] en suiker in verhouding gemengd en vermengd[38], en maak daaruit een poeder of smeersel[39]. Die moet ge vaak gebruiken. Dan weert gij u tegen de grote hitte die er in deze maanden is, en wordt ge behoed voor allerlei aandoeningen van het lichaam die gij zoudt kunnen ondergaan in deze twee maanden.

De tweede oogstmaand.

In de tweede oogstmaand moet men niet aderlaten en ook geen drank nemen. Men moet zich hoeden voor overeten en -drinken, en ook voor nieuw fruit. Men moet rozenwater en boomolie[40] en de dauw in een glas vangen en dat tezamen mengen. Daarmede moet gij de borst bestrijken. Dat is goed in deze tijd. Men moet ook zeer vaak in koud water baden, vanwege de grote hitte. Wanneer men zich niet tegen de hitte beschut, raken de hersenen oververhit, zodat de mens wellicht ziek in zijn hoofd wordt. Neem polei, wijnruit, venkel, klimop, hysopzaad, laurier, alant, en doe daar boomolie bij. Dat alles moet men met honing door elkander mengen, en ook moet men het gehele lichaam daarmede insmeren en bestrijken. Dat opstrijken is gezond tegen allerlei ongemak. Voor nieuwe honing en nieuw bier moet gij u hoeden. Kaneel moet gij in deze maand vaak nuttigen. Koude dingen die koud van aard zijn, zijn in deze maand goed om te eten, zoals sla, steenwortel, geel nagelkruid, polei en weegbree[41]. Weet dan ook, dat die in deze tijd zeer heilzaam zijn.

De eerste herfstmaand.

---

37 “enitz”.
38 “gemüschet und getemperiert”.
39 “latwerg”.
40 Lees: olijfolie van de tweede persing.
41 “wegbreyte”. Een verzamelnaam voor vele planten.

In de eerste herfstmaand kan men goed eenieder mens met alle slechte artsenijen helpen, want alle vruchten, wortels en zaden en allerlei dingen zijn rijp. Wat men gedurende het jaar als artsenij nodig heeft, behoort en moet men het allermeeste in deze maand en in mei gewinnen. Wat in mei aan artsenij verzameld is, kan men in deze maand inbrengen[42] of innemen. In deze maand moet gij kruiden[43], granaatappels[44] en steenwortel[45] drinken. Ge moet kwark[46] genieten, die uw bloed doet toenemen en een goed teint oplevert.

De tweede herfstmaand.

In oktober, dat wil zeggen, de tweede herfstmaand, is het goed dat men aderlaat en dranken neemt die men nodig heeft. Men moet echter voorkomen, dat men te vroeg de nieuwe vruchten geniet, en slecht fruit en andere dingen, want daardoor breekt wellicht de pols[47] en lopen de hersenen eveneens gevaar, zodat de mens gemakkelijk zo ziek wordt, dat hij het nimmer overwint. De wijnbessen moeten dan tijdig[48] worden genuttigd en men moet most drinken, want daardoor wordt het lichaam week. Mierikswortel en sleutelbloem zijn gezond. Mosterd is nuttig in allerhande spijzen. Vogels en wildbraad zijn aange-

---

[42] “sich (...) erholen”.
[43] “tosten”. Een verzamelnaam voor tal van kruiden, dus onduidelijk welke het betreft. Die duidelijkheid is wel nodig, aangezien de auteur bepaalde persoonlijkheidstypen bepaalde soorten kruiden aanraadt, dan wel afraadt.
[44] “malagranat”.
[45] “oderming”.
[46] “Zigermilch”.
[47] “plosz”. Vertaling onzeker.
[48] “zoitig”.

naam en gezond. Thunisbloem[49] en kaneel[50] zijn goed te gebruiken.

De eerste wintermaand.

November is de eerste wintermaand. Daarin moet eenieder mens zijn lichaam verzorgen met artsenij, met aderlaten, en met het nemen van dranken, voor zover men dat nodig heeft. Want eenieder mens moet zich dan warm houden tegen de vorst en de koude, die voor zieke mensen zeer schadelijk zijn. Men mag aderlaten, op de plek waar de mens dat nodig heeft. Kwark is dan goed te genieten en is gezond, want daardoor neemt het bloed toe. Het maakt het lichaam zeer welvarend en gezond en het aangezicht fraai. Ge moet weinig en zelden baden, en in deze maand moet ge het zweetbad mijden. In geen enkele maand gedurende het gehele jaar is het baden zo ongezond als in deze maand. Ge moet kaneel, gember en kruiden drinken. Dat moeten uw dranken zijn, waarin gij gezondheid vindt, wanneer ge die regelmatig in deze maand drinkt.

[49] “Negelin”.
[50] “zimmetrind”.

De tweede wintermaand.

December is de tweede wintermaand, wat dan de laatste maand in het jaar is. Daarin moet men niet aderlaten, aangezien de mens in deze maand minder bloed heeft dan in elke andere in het gehele jaar. Daarom is het niet goed dat men daarin aderlaat. Heeft men het echter nodig en kan men het niet ontberen, dan moet men weinig bloed aderlaten. Aan de ader van het hoofd bekomt het het beste en is het het nuttigste dat men daar een weinig bloed uit laat. Rijst moet men in deze maand niet eten, want daar zit in deze tijd gif in en hij is schadelijk, net als in augustus[51]. Omdat de mens in deze tijd zonder bloed zit en daar weinig van heeft, moet men in deze maand gember, galgant[52], witte curcuma, muskaat, bertram en muskaatbloemen, cardamom, Thunisbloem, peper[53], kaneel en andere goede specerij genieten. Men moet gepeperde en gekruide spijs eten. Muskaat moet men vaak genieten, want die geeft een goede smaak en maakt het bloed en het hart krachtig, en het gehele lichaam. Ook muskaatbloemen doen dat. Uw drank moet in deze maand spica, bertram, gember en sambal en andere goede vorengenoemde specerijen zijn. Nuttigt of drinkt gij die in deze maand, dan gewint ge gezondheid aan uw gehele lichaam. Wie deze leer ijverig behoudt en hem volgt, vermijdt ziektedagen, heeft steeds terwijl hij leeft een gezond lichaam, en leeft des te langer. Men moet weten en begrijpen, zoals in iedere maand geschreven staat over een drank, dat men die nuchter in iedere maand zo vaak men wil in soepvorm moet genieten.

Waaruit de mens geschapen is.

---

[51] Elders wordt dat evenwel over juni gezegd.
[52] “galgan”, een gemberachtige.
[53] “cubeben”, ofwel de ‘piper cubeba’, een peperachtige.

Ieder mens is geschapen uit de vier elementen, dat wil zeggen, uit de aarde, uit het water, uit de lucht en uit het vuur. Van dezen heeft ieder mens een speciale kleur, gestalte en gewoonten; de ene anders dan de andere. Door de aarde is de mens zwaar[54] en droog. Door het water is de mens koud, vochtig en wit[55]. Door de lucht is de mens warm, vochtig, rood en fraai. Door het vuur is de mens warm en droog, en heeft hij een bruine kleur, zoals men hierna beschreven vindt, van elk in het bijzonder. Door de vier elementen is ieder mens geschapen, en door die waarvan de mens onder de andere het meeste heeft, naar deze wordt zijn aard gevormd. Heeft hij dus meer van de aarde, dan wordt hij een melancholicus en wordt hij net als de herfst en de aard van de aarde. Heeft hij echter meer van het water, dan wordt hij een flegmaticus genoemd en wordt hij als de winter en de aard van het water. Heeft hij meer van de lucht, dan wordt hij een sanguïnicus en wordt hij als de lente en is hij van de aard van de lucht. Heeft hij meer van het vuur, dan is hij een cholericus, en is hij gevormd naar de aard van het vuur en wordt hij als de zomer. Over de vier complexies en over hun eigenschappen, moet ge u van het volgende bewust zijn.

Over de sanguïnicus.

Een sanguïnicus (zoals Aristoteles ons schrijft) is een mens die geschapen is uit de vier elementen, waarvan er meer is van de aard van de lucht, dan de aard van de mens. Hij is warm en vochtig en wordt als de lucht en de lente. Dit is het edelste onder alle complexies. De mens die deze aard heeft, is van nature zo, dat hij liefheeft en liefgehad wordt. Hij is mild in

[54] “schwer”. Mogelijk was hier ‘schwarz’ bedoeld, gezien het feit dat de andere elementen aan een lichaamskleur worden verbonden.
[55] “weisz”. Zie echter ook verderop.

eerlijke dingen. Hij is tamelijk vrolijk. Hij is wijs[56] en verstandig in eerbare kwesties. Hij heeft een fraaie, rode kleur en zingt goed. Hij is stevig en vet, doch niet te veel; is koen en moedig in goede dingen; en is goedig. Hij is week qua huid en staat stevig in zijn aangelegenheden. Hij wordt niet bedrogen en zegt niet veel. Hij schaamt zich niet en is onkuis[57] en begeert veel voor zichzelf[58], want hij is warm en vochtig. Hij wordt gaarne zeer geleerd en wijs[59], brengt zeer edele kinderen voort, en meer zonen dan dochters. Hij moet goed op zijn hoede zijn, dat hij zich hoedt voor alle grove dingen; in het bijzonder voor alle warme en vochtige dingen.

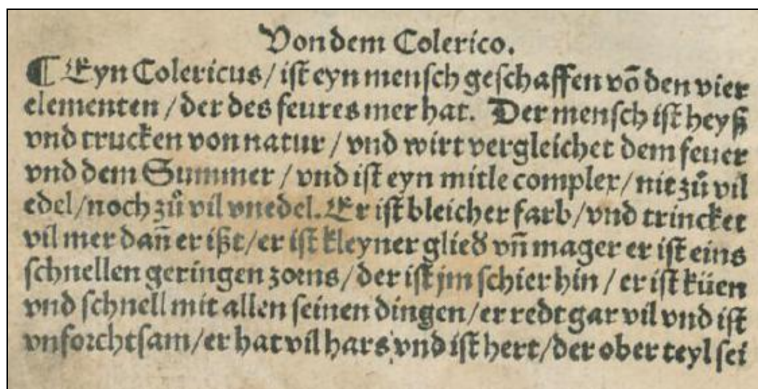
Over de melancholicus.

Een melancholicus is een mens die geschapen is uit vier elementen, waarvan er meer is van de aard van de aarde. De mens is koud en droog en wordt als de aarde en de herfst. Dit is de onedelste complexie. De mens die van deze complexie is, is graag ziek[60], gierig, treurig, askleur[61], traag, ontrouw, instabiel

---

[56] “weisz”, ‘wit’. Hier verwarrend, omdat de luchtmens juist in verband wordt gebracht met de kleur rood. Hier lijkt in de context dan ook ‘weise’ bedoeld te zijn.
[57] “er ist unkeusch”. Verderop evenwel, onder het hoofdstuk “Over drank” wordt dit begrip gebruikt om ‘seks’ aan te duiden. Vermoedelijk wordt dan ook bedoeld: ‘en doet aan seks’.
[58] “sein vil”.
[59] “weisz”, hetgeen de voorgaande voetnoot bevestigt.
[60] “gern kranck”. ‘Gern’ is zowel ‘graag’ als ‘gierig’. De keuze voor vertalen met ‘graag’ is niet geheel te rijmen met ‘askleur’ in deze opsomming. Taalkundig echter zijn deze oude werken vaak gebrekkig opgebouwd, dus met dat in gedachten zou de vertaling tot letterlijk ‘graag ziek’ kunnen worden overwogen. Anderszins zou ook letterlijk kunnen worden vertaald met ‘hebzuchtig’. Echter direct hierop wordt reeds gesproken over ‘gierig’. In de alinea erboven wordt ‘gern’ gebruikt voor ‘gaarne’, vandaar de gemaakte keuze ook op deze plek.

en bedrogen, en heeft alom een slechte maag. Hij is angstig, hij heeft slechte begeerte en heeft eerlijke dingen niet lief. Hij heeft een domme inborst en hij is onwijs. Hij heeft hard vlees, hij drinkt veel en eet weinig. Hij is niet zeer onkuis. Hij heeft het nodig dat hij zich hoedt voor alle spijzen en dingen die koud en droog zijn. Alle dingen die warm en vochtig van aard zijn, zijn voor hem gezond, zoals goede wijn en goede specerij.



Von dem Colerico.

¶ Eyn Colericus / ist eyn mensch geschaffen võ den vier
elementen / der des feures mer hat. Der mensch ist heyß
vnd trucken von natur / vnd wirt vergleichet dem feuer
vnd dem Summer / vnd ist eyn mitle complex / nit zů vil
edel / noch zů vil vnedel. Er ist bleicher farb / vnd trincket
vil mer dañ er ißt / er ist kleyner glied vñ mager er ist eins
schnellen geringen zorns / der ist jm schier hin / er ist küen
vnd schnell mit allen seinen dingen / er redt gar vil vnd ist
vnforchtsam / er hat vil hars vnd ist hert / der ober teyl sei

Over de cholericus.

Een cholericus is een mens die geschapen is uit de vier elementen, en meer heeft van het vuur. De mens is warm en droog van aard en wordt als het vuur en de zomer. Hij is van een gemiddelde complexie, niet al te edel, noch al te onedel. Hij is bleek van kleur en drinkt veel meer dan hij eet. Hij heeft kleine ledematen en is mager. Hij heeft een snelle, geringe toorn die hem snel verlaat. Hij is koen en snel met al zijn dingen. Hij praat nogal veel en is onbevreesd. Hij heeft veel haren en is

hard. Het bovenste deel van zijn lichaam is groter dan het onderste. Hij is mild jegens eerbare dingen en is instabiel. Hij

[61] "eschenfar".

begeert veel seks[62] en heeft die toch niet veel[63]. Hij heeft het nodig dat hij zich hoedt voor alle spijzen die scherp en droog zijn. Zo is voor hem alles gezond wat koud en vochtig is.

Over de flegmaticus.

Een flegmaticus is een mens die geschapen is uit de vier elementen, waarvan er meer is van de aard van het water. De mens is koud en vochtig, en wordt als het water en de winter. De mens is waterkleurig[64], heeft veel vlees, heeft kleine ledematen en is toornig. Hij eet veel en drinkt weinig. Hij is traag, slaapt veel, heeft zacht haar en begeert niet veel seks en heeft die mogelijk ook niet veel[65]. Hij heeft het nodig dat hij zich hoedt voor alle dingen die koud en vochtig zijn. Voor hem is alles gezond en nuttig wat warm is en droog van aard.

[62] "unkeuscheyt".
[63] "unnd mag doch wenig". Kan op meer manieren vertaald worden.
[64] "wasserfar".
[65] "und mag sein auch nit vil". Vertaling onzeker.

Het tweede deel spreekt over het regelen van de gezondheid; hoe de mens zich met eten, drinken, slapen en waken moet gedragen.

Avicenna, de zeergeleerde meester, beschrijft het voor ons (in het boek over de kwestie van de gezondheid en de ziekte en de dood) en zegt, dat het lichaam van de mens aan tweeërlei schades onderhevig is, en elk van deze schades heeft zijn oorsprong inwendig, als wanneer de natuurlijke vochtigheid der vier elementen waaruit wij geschapen zijn, in de mens rottend en overbodig wordt. Het volgende wil dat zeggen. Wanneer de vochtigheid en het bloed te veel worden, ontvangt de mens daar een sterke, dodelijke schade van. De andere kant is, dat wanneer de natuurlijke vochtigheid der vier elementen waaruit de mens geschapen is, te weinig is, daaruit ook een dergelijke grote schade voortkomt. En die komt van een teveel aan hitte en koude van de lever en de maag, en door een ongeordend leven, met onmatigheid van eten en drinken. Daarom is het noodzakelijk, dat de mens die gezond aan zijn einde en sterven wil komen (dat ons allen door God is opgelegd) zich ordelijk houdt met eten, drinken, baden en andere dingen, waarvan hierna geschreven staat, dat ze geregeld en natuurlijk op de juiste tijden geschieden. Dan houdt men zich gezond. Wie evenwel deze dingen niet geregeld en op de verkeerde tijden aanwendt, moet noodzakelijkerwijze ziek en verslaafd worden.

Hoe men zich voor het eten moet gedragen.

Ge moet allereerst weten, dat zoals de maag in de mens net als een haas bij het vuur is, de lever net zo is als het vuur bij een haas. Wanneer men het voedsel wil koken, moet men van tevoren het vuur aansteken. Dus qua gelijkenis moet ook de mens, voordat hij aan tafel gaat zitten, de natuur aansteken en

zich bewegen, en een tijdje heen en weer wandelen, of anderszins zich met een matige arbeid inspannen, totdat hij verwarmd is en zijn gelaat een blos krijgt, opdat hij verkwikt wordt en de natuurlijke warmte aansteekt. Dan wordt de maag begerig en krijgt trek[66]. Daarna bekomt de spijs de mens goed. Na het eten moet de mens niet arbeiden, noch veel slapen en springen, want dat is schadelijk voor het hart. Hij moet een tijdje op zijn gemak zitten en daarna goed en passend heen en weer gaan wandelen. Over de regels vóór het eten en daarna, zegt Avicenna: De mens wordt er erg gezond van. De levendige geest wordt ervan verkwikt, de natuurlijke warmte wordt erdoor ontstoken, de ledematen worden er gering door, en de kwade damp en vochtigheid worden er door uitgedreven. De mens wordt vrolijk en de gehele natuur wordt erdoor gesterkt. Doe daarom, wanneer gij aan tafel wilt gaan, zoals hiervoor beschreven is, dan behoudt ge de gezondheid en een lang leven.

Over het eten en hoe de mens moet eten.

Wie gezondheid wil bewaren, moet aangaande de spijs die hij wil nuttigen goed regelen hoe die is, in welke mate, te welker tijd en hoe veel. Hij moet niet tegen de natuur zijn, want dat brengt grote ziekte. Daarom schrijft Avicenna in het boek over het regelen van de spijs, dat de mens niet eerder de spijs moet genieten dan wanneer hij honger heeft. Ook moet de maag gereinigd zijn van de vorige spijs. Dat wil zeggen, dat hij stoelgang gehad moet hebben voordat hij wederom eet. Want wanneer het geschiedt dat de mens eet voordat hij inmiddels vanzelf ter stoel ging, verontreinigt en vergiftigt de ene spijs de andere die erna komt, en zou de spijs het gestel bezwaren en iemand niet bekomen. En wanneer de mens ondervindt dat hij zin en trek heeft om te eten, moet hij niet van het eten afzien. Dit is voor Avicenna aanleiding om te zeggen: Wanneer de

[66] “wirt begirig und lüstig”. ‘Lüstig’ kent vele betekenissen.

mens voorrang geeft aan honger boven zin, dat wil zeggen, dat hij het eten verafschuwt[67] en vergaat van de honger, zal zijn maag vol onzuivere vochtigheid geraken, hetgeen dan zeer schadelijk is. Ene meester Rasis[68] zegt: Wanneer men het eten verafschuwt, tot de zin vergaat, wordt dadelijk de kracht der honger verstoord en komt de maag vol kwade vochtigheid. Daarom moet men feitelijk merken en begrijpen, dat men te enen male niet te veel eet, en dat de maag niet dusdanig te vol wordt dat de mens dun[69] en de adem zwaar wordt, aangezien dat zeer ongezond is. De mens moet stoppen wanneer hij nog zin heeft, dat wil zeggen, dat hij zich niet zo moet volproppen als de redeloze dieren. Mocht het zo zijn dat de mens ondervindt dat hij te veel gegeten heeft, en zich met spijs of drank overladen heeft, dan zegt Avicenna, dat deze mens de daaropvolgende dag lang moet vasten en hongerig worden, en lang moet slapen op een plek die niet te warm of koud is. Mocht het zo zijn dat hij niet kon slapen, dan moet hij zich inspannen met arbeid en moet hij een weinig heldere wijn drinken. Hij moet dan ook niet méér eten dan het voordien zijn gewoonte is geweest. Een meester genaamd Almansor zegt: Wanneer de mens ondervindt dat hij te veel gegeten heeft, moet hij terstond, voordat de spijs zich in de maag nestelt, overwegen[70] of hij het er boven ook wederom van zich kan laten weggaan[71]. Wanneer hij dat te moeilijk vindt, drinke hij een weinig warm water. Dan raakt hij het des te gemakkelijker wederom kwijt. En deze leer geeft ook Galenus in zijn boek genaamd ‘Tegin’. Men neme er ook nota van wanneer Almansor zegt, dat voor de magere mensen die dagelijks slechts één keer eten er geheel geen scha-

[67] “verzeucht”.

[68] Fakhr al-Din al-Razi, filosoof, 1149-1209 n.Chr.

[69] “thene”, mogelijk verwant aan ‘dünn’, maar hier niet te rijmen. Mogelijk is bedoeld “theme”, ‘zähmen’, dus ‘temmen’, maar dan klopt de zinsbouw niet. Vertaling onzeker.

[70] “lůgen”. Vertaling onzeker.

[71] Met andere woorden: uitbraken.

de is, en het voor dikke mensen schadelijk is om veel te eten. Men moet hierin echter het midden houden, zodat het noch te veel, noch te weinig is.

Hoe de mens zijn complexie moet onderkennen.

Men moet ook weten, dat de mens zijn complexie moet kennen en onderkennen, zoals hiervoor feitelijk beschreven is. Is hij een sanguïnicus, dan is hij warm en vochtig, en moet zijn spijs subtiel en koud van aard zijn.

Over de melancholicus.[72]

Is hij een melancholicus, dan is hij koud en droog, en moet zijn spijs zeer[73] vochtig zijn.[74]

Over de cholericus.

Een cholericus is verhit en droog, en heeft zeer nodig dat zijn spijs koud en vochtig is.

Over de flegmaticus.

[72] De volgende opsomming is naar de persoonlijkheidsindelingen van Hippocrates op grond van de lichaamsvloeistoffen gele gal, slijm/vocht, zwarte gal, en bloed; respectievelijk: cholerisch, flegmatisch, melancholisch en sanguïnisch.

[73] “fast”.

[74] Het valt op, dat hier niet wordt aangegeven dat de spijs dan ook warm moet zijn.

Een flegmaticus is koud en vochtig, en heeft subtiele spijs nodig, die warm van aard is.

Over de winter.

In de winter moet de mens spijs genieten die van aard warm en sterk is, zoals rundvlees, schapenvlees, varkensvlees, hertenvlees en allerlei wildbraad.

Over de zomer.

In de zomer moet de mens lichte spijs genieten, die koel van aard is, zoals sla[75] en allerlei kruiden, suddervlees[76], lamsvlees, kalfsvlees en jong hamsvlees[77].

Over de lente.

In de lente moet men matig zijn, en met trek droge spijs van aard eten.

Over de herfst.

In de herfst moet de spijs niet te veel zijn en moet die warm van aard zijn, zoals hiervoor over de vier complexies en over de vier jaargetijden feitelijk beschreven is.

Over de spijs.

---

[75] "lactucken".
[76] "Zückenfleysch".
[77] "hemling fleisch". Vertaling onzeker.

Hoe veel een mens in één keer moet eten, kan niemand feitelijk beschrijven. Doch zoals Galenus schrijft, moet de mens maat houden met de spijs, zodat die niet te veel is, opdat zijn gestel er niet door bezwaard wordt. Het geschiedt zeer veel, dat de mens traag is en zwaar na het eten en diep ademhaalt. De natuurlijke warmte moet niet verzwakt worden, want daardoor ervaart de mens veel schade.

Over de gesteldheden van de spijs.

De spijzen der mensen moet niet te scherp zijn van aard, zoals peper, of zodanig zijn dat ze zeer verhit maken, want die verbranden te zeer de natuurlijke vochtigheid waar het leven sterk in zit, waardoor grote ziekte ontstaat.

Over vochtige spijs.

Waterige en vochtige spijs, zoals meloen en dergelijke, maakt de mens inwendig in het lichaam lui en broeierig, wanneer men er te veel van neemt.

Koude spijs.

De spijs die van aard nogal koud is, zoals sla[78] en dergelijke, doodt en schaadt zeer, wanneer men er te veel van neemt.

Over droge spijs.

Spijs die droog van aard is, maakt de kracht der natuur blind[79] en krachteloos.

---

[78] "lactucken".

Over vette spijs.

Spijs die te vet is, zoals vet vlees, blijft boven in de maag drijven en hindert de spijsvertering.

Zoete spijs.

Spijs die zeer zoet is, zoals honing, verstopt. Die echter bitter is, spijst niet.

Over te zoute spijs.

Spijs die te zout is, verbrandt en verstoort de andere spijs, en doet de maag teniet.

Geäzijnde en zure spijs.

Wanneer men spijs die geäzijnd en zuur is, veel en gewoonlijk nuttigt, doet dat iemand zeer verouderen. De vorengenoemde spijs bekomt de mens niet goed wanneer hij die te veel geniet. Men moet die aldus matigen: een warme met een koude, en een droge met een vochtige.

Welke spijs voor de mens goed en gezond is.

Voor de mens is de navolgende spijs gezond. Vlees van jonge katjes, jong lamsvlees, vis, vlees van kalveren die van de melk afkomen, kippen en kapoenen, patrijzen en allerlei gevogelte

---

[79] “pleend”. Vertaling onzeker.

dat gewoon kan worden gegeten; een dronk[80] uit rein, fris, stenig en zanderig water; en zachte eieren, korenbrood dat goed gedesemd, matig gezouten en goed gebakken is, dat één of twee dagen oud is. Dat is gezond. Ge moet hier een algemene regel opmerken. De meesters in de artsenij zeggen gewoonlijk: Mocht een mens zin hebben om vette spijs te eten waarvan eerder geschreven staat dat die niet gezond is en naar boven drijft in de maag, dan moet hij daarna spijs eten die terneerdrukt, onderdrukt[81], zoals kaas en peren. Dan schaadt het niet zozeer.

Over bittere spijs.

Gaat het echter om een mens die gaarne spijs nuttigt die gezouten of bitter is, of met azijn, die voor het gestel ook niet bekomend is, zoals eerder beschreven is, dan moet hij daarna zoete spijs nuttigen en eten, zoals appels. Dan schaadt het niet.

Over de wijn.

De wijn die ge moet drinken, moet de gezondheid voor de mens behouden (daarover schrijven de meesters Galenus en Avicenna). Hij moet oud zijn en niet nieuw, goed van smaak, louter en helder, of een weinig gemengd met vers water, dat zuiver en onlangs geschept is, en daarvan niet te veel.

Hoe ge wijn in de winter moet drinken.

---

[80] “suppen”.
[81] “schöppēt”. Vertaling onzeker. Mogelijk verwant met ‘schöpern’, ‘te gronde richten’.

In de winter moet ge uw wijn niet koud drinken, omdat die zeer schadelijk is en de mens inwendig verplettert[82] en het gestel doet afkoelen. Ge moet hem lauw maken. O, en gij moet hier nog een algemene regel opmerken. De spijs moet gij heel goed en klein kauwen in de mond; en de wijn bij beetjes - net als een draad - naar binnen drinken. Dat is een kwestie van de gezondheid en van het lange leven.

Hoe men zich moet gedragen wanneer men ’s ochtends opstaat.

Aristoteles schrijft aan de koning Alexander de navolgende regel en zegt: O, Alexander, wilt gij gezond zijn en blijven, volg dan mijn regel. Wanneer gij ’s ochtends uit bed wilt gaan, moet ge uw ledematen gelijkelijk en passend spreiden en strekken. Daardoor veroudert[83] en verkwikt zich het gestel en de levendige geest. Wanneer gij dan zijt opgestaan, moet ge u beijveren dat ge u inspant, opdat gij de overvloedigheid van de natuur uit uzelve verdelgt en uit uw mond werpt en uit uw neus, en uw tong schraapt met een mes, en u met de stoelgang en met de urine inspant. Wanneer gij dat doet, moet ge u beijveren dat ge nog meer urineert[84] en een weinig heen en weer wandelen. Deze dingen sterken uw lichaam en vrolijken u op. Daarna moet ge uw haren goed borstelen. Dan trekt de kwade damp uit uw hoofd. Daarna moet gij uw handen, mond, neus en openingen[85] wassen; in de zomer met koud water, en in de winter met lauw water. Uw aangezicht, handen en voeten in de zomer wassen met koud water. Dat brengt goede zin en trek in eten. Daarna

82 “zerplewet”.
83 “altert”. Hier zal zijn bedoeld, dat het gestel qua levensduur langer meegaat.
84 “aber zů harnen”. De gehele zin blijft enigszins onduidelijk.
85 “angen”.

moet gij de tanden wrijven met een aangename[86] linnen doek die fris is; en uw neusgaten goed reinigen; u zalven met edele zalf; aangename kleren aandoen; en welriekende dingen proeven. Dat verheugt de ziel in het lichaam en maakt het lichaam krachtig. Daarna moet gij u verenigen en verzoenen met God de Heer en Hem zo goed mogelijk ijverig dienen, en u deemoedig jegens Hem aandacht betonen. Daarna moet gij heen en weer wandelen in goede lucht.

Wanneer gij dat doet, en gij u in de dingen aldus hebt geoefend, doe dan daarna hetgeen u gewoonlijk pleegt te doen, totdat gij trek krijgt om te eten. En wanneer gij nu zin krijgt om te eten en het gestel trek krijgt, moet gij van tevoren enigszins werken en u inspannen en verwarmen voordat ge aan tafel gaat zitten, zoals hiervoor beschreven staat. En wanneer gij dan trek hebt om te eten, moet ge het verder niet langer uitstellen.

Wat men allereerst moet eten.

Avicenna schrijft een nuttige leer over welke spijs men allereerst moet eten, en zegt: Wie met de spijs gezondheid wil behouden, moet in de gaten houden, dat hij allereerst de lichte, geringe spijs geniet, zoals ganzen en kippen en vogels, en daarna de zware spijs geniet, zoals het rundvlees en braadvlees. Is echter het geval, dat men de zware spijs vóór de lichte nuttigt, bijvoorbeeld eerst gerookt vlees[87] en daarna gering, gekookt vlees; of vers[88] rundvlees en daarna kalfsvlees, of allereerst braadvlees en daarna gekookt vlees, dan drijft de geringe spijs naar boven in de maag en wordt spoedig verteerd, en de zware spijs wordt niet spoedig verteerd en ligt lang in de maag. En de geringe spijs, die nu vrijwel verteerd is, kan door

[86] “lustigen”.
[87] “dürrfleisch”.
[88] “grün”.

de zware geen uitgang hebben, en vervalt en verrot door elkander in de maag. Daardoor wordt dan het gehele gestel ziek en verzwakt gemaakt, en leidt dit voor de mens tot grote ziektedagen. Wie daarom gezond wil zijn, die geniete en gebruike allereerst de subtiele spijs en daarna de grove.

Men moet niet te veel drinken.

Gij moet u ook hoeden voor overmatig drinken en vooral voor koud water, want het verstopt de natuurlijke warmte en hindert de vertering van de spijs, vanwege de warmte die de maag nodig heeft, en vanwege de tijd[89]. Net zoals in de maand juni mag men matig fris bronwater drinken. Dat is gezond.

Hoe men zich na het werk moet gedragen.

Avicenna zegt: Na hard werken moet men geen vis eten, want die bederft de maag geheel.

Hoe men moet eten.

Avicenna verbiedt het om allerlei spijzen bij één gelegenheid te eten, zoals men pleegt te doen op bruiloften en andere gelagen[90], want daaruit ontstaan een verwarring van aard, en schade. De mens moet genoegen nemen met twee of drie spijzen, want dat is heel gezond. Zo moet ook niemand, wanneer de spijs half of ten dele in de maag verteerd is, nog meer gaan eten voor die geheel verteerd is, zoals wanneer men het ochtendeten tegen

[89] “doch vô der hitz wegen des magens unnd der zeit”. Vertaling onzeker.
[90] “wolleben”.

middagtijd[91] heeft gegeten, en vervolgens op het uur van het juiste maal eet[92], want dat laatste zit het eerste in de weg, en het lichaam komt daardoor in de verdrukking. Vis en rauwe melk zijn niet gezond wanneer men ze in één keer tezamen eet, want daardoor raakt het gestel geneigd tot isolatie[93].

Over het brood.

Men moet weten, dat roggebrood eerder wordt verteerd dan molenbrood. Het[94] maakt veel bloed aan, terwijl het witte molenbrood subtiel bloed aanmaakt. Men moet ook weten, dat werkeloze mensen een subtiele spijs altijd beter bekomt dan de grove. Avicenna zegt, dat wijn drinken direct nadat men gegeten heeft, schadelijk is, want de wijn is subtiel en spoedig verteerd, en dringt door de spijs in de maag en bederft dan en

---

[91] "Tertzzeit". Zie ook 'Speculum Solis', ofwel 'Sonnenspiegels Anderer Theil', etc., M. Franciscum Ritter, Nürnberg, 1607. Dit is zeer interessant. Volgens dit werk deelden de Joden hun tijd in, in 12 uren, te beginnen om 6.00 uur onze huidige tijd. Dan wordt de auteur onduidelijk: "Den Vormittag haben sie genennet die dritte Stund" (De voormiddag noemden zij het 3e uur). Hij moet hiermee bedoeld hebben: Tellend vanaf het 1e uur van de toenmalige indeling (bij ons thans 6.00 uur 's ochtends), was het op de 3e uur daarvan 'voormiddag'. Het 6e uur viel dan op de middag; het 9e uur was in de namiddag. Later deelden de christenen de tijd overeenkomstig in, in 'Sextzeit', 'Tertzzeit', en de 'Nonenzeit'. De auteur noemt niet de 4e cyclus van 3 uren met name, maar die was er uiteraard wel. Elders zegt hij in dit werk, dat Christus gestorven is in de 'Tertzzeit', hetgeen zou betekenen dat hij niet is gestorven om 15.00 uur onze tijd, maar in de periode van 9.00 tot 12.00 uur onze tijd, hetgeen hoogst opmerkelijk is.

[92] Met andere woorden, wanneer men direct achter het naar de middag doorgeschoven ontbijt ook de lunch gaat eten.

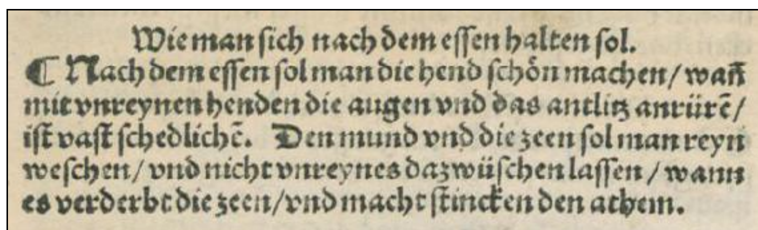
[93] "auszsetzigkeyt".

[94] Lees: het roggebrood.

verstopt. Wanneer dat veel gebeurt, vervalt de mens daardoor in waterzucht of andere zware ziekte.

Hoe men zich na het eten moet gedragen.

Na het eten moet men zijn handen schoonmaken, want met onreine handen de ogen en het gelaat aanraken, is zeer schadelijk. De mond en de tanden moet men rein wassen, en niets onreins daartussen laten, want het bederft de tanden en doet de adem stinken.


Wie man ſich nach dem eſſen halten ſol.
¶ Nach dem eſſen ſol man die hend ſchön machen / wañ mit vnreynen henden die augen vnd das antlitz anrürē / iſt vaſt ſchedlichē. Den mund vnd die zeen ſol man reyn weſchen / vnd nicht vnreynes dazwüſchen laſſen / wann es verderbt die zeen / vnd macht ſtincken den athem.

Over drank en hoe de mens die moet gebruiken. Ten eerste over het water. Merk op, dat koud water ongezond is.

Avicenna en ook Almansor zeggen, dat het zeer ongezond en tegen de natuur is om nuchter veel koud water te drinken, na de arbeid wanneer men warm is, na het bad, na seks[95], en in de nacht wanneer men geslapen heeft. Wanneer echter na deze voorgeschreven dingen de dorst zeer groot is, moet men de mond verfrissen met koud water. Helpt dat niet en lijdt de mens een zo grote dorst dat hij moet drinken, dan moet hij wijn gemengd met water warm drinken en daarna koud water.

---

95 “nach der unkeusch”.

Een leer voor de dorst.

Avicenna schrijft: Wie grote dorst heeft en bezorgd is dat drinken hem schaadt, die moet slapen; dan vergaat hem de dorst. Koud water terstond drinken na het eten, is tegen de natuur. Het koelt de maag af en brengt de spijsvertering in de war. Wien het echter niet geraden is dat hij water drinkt, die moet een goede tijd na het eten net zolang wachten tot de spijs in de maag genesteld is.

Hoe de mens wijn moet gebruiken.

Avicenna zegt over de wijn, dat iedere wijze mens er ijverig voor moet zorgen, dat hij nuchter of na grote arbeid geen wijn drinkt. Voordien moet hij iets vochtigs eten. Wanneer men zo nuchter en na arbeid wijn drinkt, brengt dat grote schade. Bovendien moet wie een dom, ziek brein heeft, beperkt[96] en weinig wijn drinken, die hij ook niet vermengd moet drinken.

Wanneer wijn verboden is.

Almansor zegt, in het boek over het voorschrift over het drinken, dat niemand na het bad of na hete spijs, of wanneer men genoeg heeft gegeten, terstond wijn moet drinken. Hij moet na het bad wachten totdat hij goed is afgekoeld, en na de spijs een tijdje, net zolang tot de spijs zich in de maag heeft genesteld, zoals hiervoor is besproken.

Over onmatigheid van de wijn.

---

[96] “lützel”.

Dezelfde Almansor zegt ook, dat veel wijn drinken niet gezond is. Dat beweert Avicenna en hij zegt, dat veel gedronken wijn in de maag van sommige mensen wordt veranderd in de rode gal, in die van sommigen in azijn, en beide zijn schadelijk. En wie dat in zich ervaart (zegt Almansor), moet zich ertoe bewegen dat hij die terstond weer uitbraakt. Mocht het echter zijn dat hij niet wil braken, dan moet hij terstond daarop veel water drinken en baden en slapen, dan wordt het zonder schade verteerd.

Over schade door dronkenschap.

Avicenna zegt, dat aanhoudende dronkenschap een zeer schadelijk iets is, en de mens er veel slechts aan overhoudt. Ze verstoort de aard van het lichaam en verderft de aderen, zodat de mens lam wordt en sidderende ledematen krijgt. Er ontstaat beroerte[97] van. Het doodt, doet de natuurlijke warmte verjagen en verdampen, en maakt de mens die dit doet vroegtijdig grijs, oud en krom. Daarom moet ieder mens zich daarvoor hoeden. Men moet een goede les in acht nemen bij alle dranken, zoals Avicenna zegt, dat men de keel niet te ver moet openschuiven. Men moet die[98] zo klein als een draad naar beneden trekken, zoals hiervoor ook geschreven staat. Men moet ook weten, dat oude wijn voor het gestel van de mens heel gezond en bekomend is, en een goede, edele artsenij is.

Over de most.

Nieuwe wijn als most, voordat die echt helder wordt, is zeer schadelijk en maakt de lever ziek. De mens wordt daardoor bevattelijk voor leverzucht. Het maakt het lichaam van binnen vloeibaar en verplet de buik en de darmen, hetgeen ook zeer

---

[97] “apoplexia”.
[98] Lees: de drank, zoals deze beeldspraak ook eerder aangaf.

schadelijk en ongezond is. Daarom moet iedere wijze mens zich daarvoor hoeden.

Over de deugd van de wijn.

Galenus schrijft dat wijn, wanneer men die matig geniet, het lichaam veel goeds doet. Hij doet het ook veel schade, wanneer met die onmatig geniet.

Over ordentelijk drinken.

Een meester, genaamd Jono, zegt, dat wijn die met mate en gematigd wordt gedronken, aan het gemoed alle bitterheid ontneemt en in zoetigheid verandert. Galenus zegt, dat wijn die matig wordt genoten, iemand die treurig en angstig is, vrolijk maakt, en vreugde baart. Een meester, genaamd Ruffus, zegt, dat de wijn die matig wordt genuttigd, levendig maakt, de natuurlijke warmte in de mens verkwikt, de spijs verteert, al het overbodige naar beneden naar de stoelgang verdrijft, en het gestel van alle kwade dampen en onreine vochtigheid reinigt. Hij reinigt de zwarte gal, adelt het bloed, versterkt het brein, maakt de ogen helder, vermeerdert en scherpt de zintuigen en het verstand van de mens, en zorgt voor goede en heldere kleuren. De wijn heeft de voorgeschreven kracht en deugd, wanneer men die gematigd en betamelijk en niet te veel in één keer nuttigt. Doch wanneer men hem ongematigd gebruikt[99], doet hij net zo veel schade als dat hij nut geeft, en misschien nog wel meer. Want wijn is de hoogste en edelste artsenij wanneer men hem gebruikt zoals men zou moeten, naar regel en matig, zoals hiervoor geschreven staat. Het is ook nuttig om te weten tot welke leeftijd hij behoort of niet, zoals kinderen of oude lieden.

[99] “unorden= braucht”. Kennelijke zetfout.

Een goede leer over de wijn.

Averrhoës, de meester, zegt, dat het schadelijk is om aan jonge kinderen wijn te drinken te geven, want de kinderen zijn warm van aard en hij verderft het gestel van het kind, want de wijn is warm van aard en vult de hoofden van de kinderen met kwade warmte. Daarvan krijgen zij kwade en domme hoofdjes, en een zieke en onverstandige inborst en een boos gezicht. Voor oude lieden is het gezond om wijn te drinken zo veel als zij willen, want zij zijn koud van aard. Het is goed voor hen dat zij sterke wijn drinken wanneer zij koud en uitgeput zijn, en de wijn is warm en verwarmt hen.

Over rode wijn.

Avicenna zegt: Voor oude mensen is rode wijn gezonder dan witte, want rode wijn dringt[100] in de urine[101] door, en die wordt verstopt door de zoete witte wijn. Oude wijn is gezond, maar de nieuwe wijn, als most, is voor de oude lieden erg schadelijk, want die maakt ziek in het hoofd en maakt in het lichaam te veel vloeibaar. In een koud land of in koude getijden is het gezonder[102] om veel wijn te drinken dan in een warm land of in warme getijden wanneer de wijn je verhit, en hij is gezond tegen de koude van het land of het getijde. Hoe de complexies je beïnvloeden[103] wanneer de mens dronken is:

---

[100] “bringt”. Kennelijke zetfout.

[101] “harn”. In het tweede zinsdeel blijkt hiermee ook de blaas te worden aangeduid.

[102] “gesund”. De zinsbouw is niet duidelijk. Bedoeld zal zijn: ‘gesunder’.

[103] “uben”.

Sanguïnicus.

Wanneer een sanguïnicus dronken wordt, lacht hij en is vrolijk, en loopt heen en weer. Hij vertoont kinderlijk gedrag.

Cholericus.

Wanneer een cholericus dronken is, praat hij veel en is wankelmoedig; pas goed wanneer hij opgewonden is.

Flegmaticus.

Wanneer een flegmaticus dronken wordt, is hij slaperig met een zeer diepe slaap, en is hij erg timide[104].

Melancholicus.

Wanneer een melancholicus dronken wordt, is hij treurig en begint hij zijn zonden of voorbije dingen te bewenen.

Over het nut van de slaap.

Die houdt de mensen gezond na het eten en drinken, wanneer men dat geregeld heeft gedaan, zoals hiervoor beschreven staat. De mens heeft ook rust en slaap nodig. Hoe men zich daarbij ordentelijk moet gedragen, vindt gij hierna beschreven. Avicenna en Almansor schrijven ons over het waken en over het slapen, en zeggen, dat de slaap nuttig is en het lichaam[105] zeer

---

[104] “förchtig”. Kent vele betekenissen.
[105] “leichnam”.

helpt, wanneer men die geregeld toepast. Hij beneemt de ziel zijn arbeid en maakt die subtiel en verstandig. Hij scherpt het begripsvermogen[106], brengt de ontvankelijke kracht tot rust, en maakt de arbeid van het lichaam mild. Ook brengt hij goede spijsvertering teweeg, maakt de natuurlijke sterkte machtig, en maakt het lichaam vet en warm van aard. Avicenna zegt: De slaap is zeer nuttig voor oude lieden, want de ouderen hebben weinig natuurlijke vochtigheid. Die wordt door de slaap teruggebracht en behouden. Daarover zegt Averrhoës: Al het werken der natuur in het lichaam is het dauwig en vochtig maken. En het waken verbruikt dat, en trekt de inwendige, natuurlijke warmte naar zich toe in de ledematen. De slaap heft dat inwendig weer op.

Men moet niet te veel slapen.

Almansor zegt: Te veel en overmatig slapen is niet goed, en maakt het lichaam droog en mager en vol met vloeistoffen die men flegma noemt. Ze koelen het lichaam af, en daarom is veel slapen niet goed.

Over het waken.

Overmatig veel waken is schadelijk, want het ontsteekt te veel de natuurlijke warmte, verstoort en bederft de natuurlijke vochtigheid, bederft de goede gestalte van het aangezicht van de mens, maakt het lichaam veel te droog en ziek, en vermeerdert de rode gal, en dat gebeurt de magere mensen. Avicenna en Almansor schrijven over de slaap, dat die beperkt moet zijn - niet te veel - en op het juiste tijdstip moet plaatsvinden.

Op welk moment men moet slapen.

[106] “witz”.

Almansor zegt: De mens moet niet slapen na het eten, totdat hij ervaart dat de spijs uit de maag is nedergedaald, en totdat de mens ervaart, dat de zwaarte - wanneer hij na het eten zwaar en traag wordt - verminderd is. Daarom is het nuttig, dat de mens die wil slapen en een tijdje heeft gezeten na het eten, een weinig heen en weer wandelt voordat hij slaapt. Dan nestelt de spijs zich des te eerder.

Men moet niet overdag slapen.

Avicenna zegt: Overdag slapen is schadelijk, want deze slaap maakt vochtig, veroorzaakt een slechte teint en schaadt de milt en de aderen, en veroorzaakt ook dat men traag en zonder trek gaat eten.

Over de slaap na het eten.

Galenus zegt: Terstond slapen na het eten, tast het hoofd aan[107] en schaadt dat zeer. Mocht echter de mens het slapen niet raken, dan moet hij op zijn minst twee uur na het eten wachten.

Op welke zijden men moet gaan liggen.

Avicenna zegt: Men moet met de slaap beginnen op de rechterzijde. Daarop moet men een tijdje slapen. Daarna moet de mens zich omdraaien op zijn linkerzijde en ook daarop slapen. Wanneer iemand op de buik wil slapen, is dat heel gezond, want door de slaap neemt de natuurlijk warmte toe en wordt deze gesterkt.

---

[107] “betrübt das haupt”.

Men moet niet op de rug slapen.

Op de rug slapen, is niet goed, doch schadelijk, en maakt de mens zo, dat hij geneigd wordt tot, en ontvankelijk voor, kwade vochtigheid of ziekte, zoals beroerte[108]. Dat wil zeggen, het spraakgebrek[109] en hersenverwarring[110], zodat de mens uit de slaap wordt gehouden[111] en schreeuwt als een onzinnige, en dat een mens het idee heeft dat iets hem wil bedrukken en dat hij niet kan spreken. Dat alles komt door het bloed van de mens dat zich rond het hart verzamelt. Een mens kan daar terstond aan vergaan. Daarom moet eenieder mens zich daarvoor hoeden, want het is een feit dat menig mens zich gezond te slapen legt en dan dood wordt aangetroffen.

Over de slaap.

Avicenna, de grote meester, geeft een algemene, nuttige regel voor de slaap en zegt: Wanneer de mens wil slapen, moet hij het hoofd en de hals en zich verder overal warm toedekken. En de borst en het hoofd moet hij hoger leggen dan de lagere delen van het lichaam. Dat zorgt voor een zeer goede spijsvertering in de maag. Het is slecht om in de zonneschijn te slapen, en onder[112] de maneschijn nog veel slechter.[113]

Hoe men het lichaam moet purgeren en reinigen.

---

108 "apoplexia".

109 "gechtod", letterlijk 'keeldood'. De auteur beschrijft hier de symptomen van een beroerte, waaronder een spraakverlamming.

110 "hirntôbig".

111 "uffert". Vertaling onzeker. Wellicht wordt bedoeld, dat een dam wordt opgeworpen tegen de slaap.

112 "uñna". Vertaling onzeker, maar de context is duidelijk.

113 Onduidelijk.

Hiervoor is beschreven hoe de mens zich gezond moet houden met eten, drinken en slapen. Vervolgens is het nuttig om te weten hoe men het lichaam moet reinigen, en het van de overvloedigheden moet ledigen en evacueren. Alles met laxeermiddelen, dat wil zeggen, met het uitdrijven door[114] artsenij en ook met baden. Daarover wordt in het navolgende geschreven. Allereerst over de artsenij die men 'laxeermiddel' noemt.

Over het laxeren.

De aard van het lichaam blijft en wordt behouden in het leven van het wezen tot aan de tijd die niemand mag overschrijden - daar wij allen moeten sterven -, wanneer men zich ordentelijk houdt in de dingen waar het lichaam niet zonder kan leven, zoals met eten, drinken en slapen. Wanneer nu de mens ordentelijk leeft, blijft er in het gestel nog iets over wat niet verteerd wordt, en dat verzamelt zich van tijd tot tijd in de mens. En wanneer het niet wordt uitgedreven en het gestel gereinigd, komt het lichaam daardoor in ziekten terecht. Daarom zegt Avicenna, dat eenieder mens op bepaalde tijden in het jaar (bijvoorbeeld in mei) een laxering moet nemen, wat zijn gestel bekomt. Om die te genieten, moet hij de raad hebben van een getrouwe arts, en het laxeren moet voor stoelgang en urine zorgen.

Over het baden.

Het lichaam van de mens behoeft ook reiniging van kwade vochtigheid die zich verzamelt tussen huid en vlees, en de reiniging moet plaatsvinden met baden. Daarom moet gij hierna leren, hoe en te welker tijd ge moet baden.

---

[114] "der".

Wanneer men moet baden.

Avicenna zegt: Wie gezond wil baden, moet na het eten niet terstond baden, doch wanneer de spijs in de maag verteerd en verwerkt is. Dat wil zeggen, ’s morgens nuchter, of tegen de vespertijd. Dat betuigt Averrhoës en hij zegt: Bij degene die met volle buik - dat wil zeggen, terstond na het eten - in bad gaat, raken de gaten van de huid (genaamd ‘poriën’) verstopt en gesloten, zodat de onreinheid, de transpiratie en het overbodige niet naar buiten kunnen komen. En door het verstoppen lopen deze van de ene ledemaat in de andere en brengen het lichaam grote schade toe. Daarom is baden niet gezond wanneer men vol is, want baden direct na het eten brengt de spijsvertering in de war en trekt de spijs onverteerd in de ledematen, en dat brengt allerlei ziekten met zich mede.

Over het tijdstip van het baden.

De goede tijd om te baden is, wanneer de spijs in de maag verteerd en verwerkt[115] is, en wanneer de darmen gereinigd zijn en de mens dus vooraf stoelgang heeft gehad. Galenus zegt: Wanneer de spijs verteerd is, en de buik door de stoelgang gereinigd, dan verwarmt het bad en zorgt het voor een goede vertering en maakt de maag krachtig. Mocht het echter zo zijn, dat men baadt voordat de spijs in de maag verteerd wordt en voordat men stoelgang heeft gehad, dan gaat de damp in de buik door het gehele lichaam en de ledematen en overweldigt ze, en doet het bloed bederven. En de ontlasting ervan wordt door de warmte van het bad hard in het lichaam. Dan kan de mens naderhand niet een goede stoelgang hebben, wat ook grote schade brengt.

---

[115] “verzert und verdewet”. Betekent in feite hetzelfde.

Hoe men zich voor het baden moet gedragen.

Constantinus zegt: Voordat men in het bad gaat, moet men zich inspannen en oefenen met bewegen en werken, zoals met heen en weer lopen of anderszins, als men wil dat het lichaam voor alles verkwikt en verwarmd wordt. Daardoor wordt het lichaam geschikt, zodat de transpiratie en de kwade vochtigheid verdwijnt en de poriën daardoor geopend worden.

Wanneer iemand moet baden die gaarne dik wil zijn.

Avicenna zegt: Wie te mager is en graag dik zou zijn, moet terstond baden na het eten. Dan wordt hij dik. Hij moet er echter op letten, dat hem de transpiratieopeningen (die in het Latijn de 'poriën' heten) niet verstopt raken, zoals hiervoor beschreven en onderscheidenlijk te horen viel. Wil hij zich daarvoor hoeden, dan moet hij - voordat hij het bad ingaat - meer drinken. Mag hij niet meer hebben, dan moet hij honing met water in verhouding mengen, en moet hij daar dan meer van drinken. Is een mens dik en wil hij graag mager zijn, dan moet hij nuchter baden en lang in het bad blijven. Dan wordt hij mager.

Over het nuchter baden.

Avicenna zegt: Wie nuchter wil baden en de rode gal aanmaakt, zoals de cholerici, die warm zijn van aard, moet voordat hij in het bad gaat, iets subtiels nuttigen, zoals een kippenbouillon of een erwtenbouillon, of anders een weinig begoten brood.

Men moet niet te heet baden.

Ook zegt Avicenna: Men moet gematigd baden, dat wil zeggen, niet te warm, noch te lang, want daarvan wordt het lichaam te veel verhit en wordt dan ziek gemaakt.

Men moet in bad niet drinken.

Avicenna schrijft ook, dat men in bad niet moet drinken; noch koud water, noch enigerlei koude drank, noch ook na het bad, want op dat moment zijn de poriën, dat zijn de openingen in de huid, open, en de koudheid van de koude drank verspreidt zich in het hoofd en naar het hart en in de aderen van de edele delen van het lichaam, en verderft en doet teniet hun natuurlijke kracht.

Hoe men zich na het bad moet gedragen.

Na het bad moet men geen hete spijs genieten, zoals peper, knoflook of dergelijke, want daarvan loopt een mens een ziekte op, in het Latijn ‘ethica’ genoemd, en het is goed om dat te minderen.

Wanneer men na het bad moet eten.

Ook na het bad moet men een behoorlijke tijd afzien van het eten, tot de natuurlijke warmte zich wederom inwendig in de mens heeft verzameld, die zich wegens de hitte van het bad ook uitwendig in het lichaam heeft genesteld. Na het bad moet men zich hoeden voor grove spijs, waaronder rundvlees, varkens-vlees en dergelijke, aangezien de natuurlijke warmte en de spijsvertering door het bad iets aangedaan zijn. Daarom moet men na het bad subtiele en geringe spijs genieten, die licht en goed te verteren is.

Na het bad moet men zich warm houden.

Na het bad moet men het hoofd en het gehele lichaam warm houden, want de poriën zijn nog open en de uitwendige koude gaat naar binnen, het lichaam in, door genoemde openingen en veroorzaakte vaak grote schade. Ook wie koorts[116] heeft, moet niet baden.

Hoe men zich in het bad met koud
en warm water moet gedragen.

Ook moet men weten, dat men zich in het bad niet met koud water moet baden voordat men zeer goed transpireert, dat wil zeggen, dat men er bijna uit wil gaan, want het koude water bij de aanvang van het bad verstopt de poriën, zodat de overbodigheid niet geheel kan uitzweten. Wanneer gij daarom het bad inkomt, moet ge u terstond begieten met warm water, zo warm als ge het kunt verdragen. Dat opent de openingen van de huid, poriën genaamd. En wanneer gij uit het bad wilt gaan, begiet u dan met koel water dat niet te koud is, maar een weinig koel of lauw. Dat verfrist de ledematen van het lichaam, die vanwege de warmte van het bad aangedaan zijn. Het maakt het lichaam krachtig en drijft de natuurlijke warmte die zich door de warmte van het bad uitwendig in het lichaam heeft verspreid, weer naar binnen. Daardoor worden de ingewanden weer krachtiger, zoals de maag en de andere, en het gestel krachtiger, zodat ze het kwade zweet uit het hart verdrijven.

Een algemene korte leer over het baden.

De meesters geven een korte leer over het baden, en zeggen: Wanneer gij wilt baden, beweeg dan vooraf en span u een flinke

[116] “das feber oder den frörer”. In feite hetzelfde.

tijd in met wandelen, totdat ge daarna verwarmd zo het bad in gaat, en blijf op een koele plek en transpireer daar, en laat u wrijven, en dan daarna begieten met een warm water. Zit daarna op een warme plek in plaats van in het bad. Daarna echter warmer, dus steeds goed na elkander, totdat ge goed bezweet bent. Was u daarna met water, dat niet net zo warm is als het eerste. Tot slot met een koel water, dat toch niet te koud is. In het bad moet men stil zijn, zonder geroep. En wanneer gij eruit gaat, houd u dan warm.

Over het waterbad.

Het is heel gezond om te baden in waterbaden, wanneer men ze maakt van zuiver, zoet, stromend water, en het moet niet te warm zijn. Men moet erin zitten tot boven de navel en niet tot over de borst, opdat het hart niet te onmachtig en te ziek wordt. Het baden is zeer nuttig en gezond voor de mens die de steen heeft[117] en krampen in het lichaam, en verder voor andere kwesties.

Hoe men zich na het baden moet gedragen.

Wanneer gij gebaad hebt, ga dan in een bed liggen en laat u de voeten wrijven met zout en azijn. Dat maakt monter[118] en trekt de kwade warmte uit het lichaam. Ook moet gij u in het bad met een mes de voeten laten schrapen aan de zolen.

Over de slaap na het bad.

Avicenna zegt: Wanneer een wijs mens uit het bad gaat, moet hij niet terstond daarna eten. Hij moet een slaapje doen.

---

[117] Lees: nierstenen.
[118] “lüstig”.

Wat geregeld baden het gestel aan vrucht brengt.

Almansor en Avicenna zeggen: Geregeld baden zoals hiervoor beschreven staat, brengt zeer veel nut en helpt het lichaam. Het maakt het vochtig, vernieuwt de openingen in de huid, reinigt het gestel, opent poriën, brengt een goede slaap, maakt subtiel, verdrijft pijnen en vermoeidheid, en maakt het lichaam zeer tot spijs geschikt.

Over het ongeregeld baden.

Wanneer men echter ongeregeld baadt, dat wil zeggen met te
veel hitte en te lang, en met een volle buik baadt, veroor-
zaakt het de navolgende schades. Het bederft, ontre-
gelt en vermindert de kracht van het gestel; verhit
het hart; maakt zo onmachtig, dat de mens zich-
zelf niet ervaart; neemt de trek weg en vult
het lichaam met kwade vochtigheden.